

## Pour bien démarrer : le plan de carrière



Rechercher un emploi n'est pas une mince affaire. Que vous arriviez tout juste sur le marché du travail ou que vous ayez une grande expérience de la recherche d'emploi, vous avez besoin de conseils pour établir la feuille de route qui vous guidera vers vos objectifs de carrière. Quel type d'activité professionnelle vous intéresse ? Cherchez-vous un emploi dans votre domaine actuel ou envisagez-vous un changement de carrière ?

Ce sont là des questions auxquelles vous devez répondre alors que vous vous lancez à la recherche d'un nouvel emploi. Cette fiche d'information présente quelques étapes générales pour vous aider à déterminer vos possibilités d'emploi, à établir vos objectifs professionnels et à créer votre propre plan de carrière tourné vers le succès tout en renforçant votre motivation.

### Rester motivé

L'optimisme est l'une des conditions les plus importantes pour réussir sa recherche d'emploi. Cependant, il peut être difficile de conserver une attitude positive quand on traverse une période de transition. Quitter un emploi, volontairement ou non, est un tournant majeur. Voici quelques suggestions pour mieux faire face à ce changement et rester motivé(e) :

**Gardez une bonne estime de vous-même** — Il est difficile de ne pas se sentir déprécié en cas de rejet. Cependant, n'oubliez pas que les licenciements et les embauches dépendent de nombreux facteurs qui n'ont pas grand-chose à voir avec vous. Alors résistez à la tentation de vous en vouloir et essayez de ne pas penser sans cesse aux mauvaises expériences passées. Favorisez les activités de recherche d'emploi positives et donnez-vous des perspectives d'avenir réjouissantes.

**Communiquez avec les autres** — Ne vous isolez pas. Si vous avez du mal à supporter la perte de votre emploi, parlez-en avec les membres de votre famille, vos amis, vos collègues ou un conseiller en emploi et insertion professionnelle. À ce moment particulier, la communication est très importante.

**Organisez-vous et planifiez votre temps** — Organisez vos activités quotidiennes et hebdomadaires dans le cadre de votre plan de recherche d'emploi. Respectez le programme que vous vous êtes fixé de manière à ne pas négliger des tâches importantes ni perdre de temps à vous demander quoi faire ensuite. La recherche d'un bon emploi nécessite un engagement personnel de 40 heures par semaine. Alors prenez-la comme un travail à plein temps.

**Soignez votre santé** — Avec une bonne alimentation et de l'exercice,

vous vous sentirez mieux sur le plan émotionnel et vous serez en mesure de mener à bien votre recherche d'emploi.

**Examinez votre budget** — Vous aurez plus de prise sur les choses si vous savez combien d'argent il vous faut vraiment pour joindre les deux bouts. Regardez vos dépenses et déterminez ce que vous devez faire pour les réduire. Si nécessaire, demandez de l'aide pour gérer vos factures. Cherchez des ateliers de gestion de budget ou des services d'assistance.

**Souvenez-vous des avantages du travail** — Le souvenir des raisons qui vous font aimer le travail vous motivera pour trouver plus vite un nouvel emploi. En planifiant votre recherche d'emploi, faites la liste des bienfaits que vous retirerez de votre réussite (revenus, avantages sociaux, usage productif de vos compétences, gain de confiance en soi et occasion de faire de nouvelles connaissances).

### Déterminez ce que vous attendez d'un emploi

Les personnes sans emploi commencent souvent à éplucher les petites annonces et à remanier leur curriculum vitae sans commencer par faire une pause pour déterminer ce qu'ils attendent vraiment de leur prochain travail. Quels sont vos centres d'intérêt ? Quel est votre cadre de travail idéal ? Quelles sont vos compétences ? Répondre à ces questions nécessite une auto-évaluation qui vous aidera à atteindre votre objectif.

**Vos besoins et centres d'intérêt** — Déterminez vos préférences et ce que vous attendez d'un emploi. Demandez-vous quelles conditions devrait remplir votre emploi idéal (horaires, rémunération, déplacement, etc.). Par exemple, si la garde des enfants est un facteur important, il vous faut des horaires souples et peu de déplacements.

**Vos valeurs au travail** — Votre efficacité au travail est directement liée à votre environnement professionnel. En conséquence, vous devez déterminer les valeurs qui comptent pour vous. Travaillez-vous mieux tout(e) seul(e) ou avec d'autres personnes ? Avez-vous besoin de relever des défis ou préférez-vous un travail plus répétitif ? Il est essentiel que vous vous sentiez à votre place dans l'entreprise pour être efficace et vous plaire au travail.

**2 Vos compétences** — Il est naturel de se concentrer sur l'expérience tirée de son emploi précédent. Cependant, tenez compte de toutes vos compétences et de tout ce que vous avez accompli, en particulier dans d'autres activités (stages, bénévolat, passe-temps, etc.). Beaucoup d'aptitudes ne sont pas propres à un emploi particulier et peuvent servir dans toute une palette d'activités. Par exemple, quelqu'un qui gère bien son ménage a des aptitudes à la gestion et à l'organisation même si elles n'ont pas été acquises au travail.

### Se renseigner sur le marché de l'emploi

Une fois que vous avez réfléchi à ce que vous cherchez dans un emploi, il est essentiel d'évaluer les besoins des entreprises locales. Quels métiers sont de plus en plus demandés ? Quelles sont les perspectives économiques dans votre région ? Quels types d'emploi correspondent à vos centres d'intérêt ? Voici quelques conseils pour rechercher les carrières qui correspondent à votre profil :

- Trouvez des gens qui font le métier qui vous intéresse et parlez avec eux.
- Allez à la bibliothèque, au centre de carrière ou à l'établissement de formation professionnelle de votre localité pour y consulter des publications renseignant sur le secteur d'activité, le métier et sa rémunération.
- Écrivez aux associations professionnelles pour obtenir plus d'informations sur votre choix de carrière.

En plus de savoir **où** chercher, il est important de savoir **quel** type d'informations chercher en vous renseignant sur votre carrière. Cherchez les renseignements suivants :

- une brève description du métier, avec les tâches quotidiennes ;
- les études ou la formation requises ;
- les compétences ou aptitudes requises ;
- la rémunération initiale, l'échelle de rémunération et les avantages sociaux ;
- les horaires de travail et les outils, matériaux ou machines utilisées ;
- les échelons de carrière ;
- les autres métiers apparentés.

### Prendre l'engagement

Chercher un emploi ne se limite pas à envoyer une lettre de motivation ou à remplir un formulaire de candidature. Ça demande de la planification, des recherches et de l'engagement. Le journal de recherche d'emploi (*Job Search Journal*) ainsi que d'autres publications du DCS (Department of Career Services) sont à votre disposition dans ce centre de carrière (One-Stop Career Center). Par ailleurs, différents ateliers sont à votre disposition pour vous aider à établir votre plan de carrière.

Un employeur et un programme pratiquant l'égalité d'accès aux prestations et à l'emploi. Des aides et services auxiliaires sont disponibles sur demande pour les personnes handicapées. Pour obtenir les services de relais pour malentendants, composez le 1-800-439-0183 ou le 711.